

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint กับกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์

วิธีการดำเนินการศึกษา

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและนอกประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพลัยโอเมตริก
2. ออกแบบโปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริก
3. นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงและแก้ไข
4. ประชุมชี้แจงรายละเอียดการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์
5. ทดสอบ ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์
6. การฝึกตามโปรแกรม ระยะเวลา 6 สัปดาห์
7. ทดสอบความสามารถในการกระโดดสูง (Vertical Jump Test) ทั้งกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับการฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ หลังการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์
8. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ผลทางสถิติ

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

เป็นกลุ่มตัวอย่างจากผู้เล่นกีฬาเทนนิส เป็นนักศึกษาเอกวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เครื่องมือวัดความสามารถในการกระโดด (Vertical Jump)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกพลัซ โอเมตริก-กรวย จำนวน 10 อัน
3. แบบบันทึกผลการทดสอบ

สถานที่ในการศึกษา

สถานที่ทดสอบและฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อ.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาคำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

1. ประชุมชี้แจง อธิบายขั้นตอนต่างๆ ของโปรแกรมการฝึกและข้อควรปฏิบัติ
2. ทำการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม 1 วัน (Pre-test)
3. ดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรม 6 สัปดาห์
4. ทำการทดสอบหลังสิ้นสุดการฝึกซ้อม 1 วัน (Post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึก (Pre-test Post-test Design) มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS windows version 11 โดยใช้สถิติ Nonparametric Test, Wilcoxon Test และเปรียบเทียบผลต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้ Nonparametric Test, Mann Whitney U ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ นำเสนอข้อมูลในรูปตาราง สรุปผลและอภิปรายผล